**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и его продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений или действий** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная**  **5 мин** | 1.1 Построить, проверить внешний вид, настроить класс на предстоящую работу. | Построение, расчет, проверка наличия обучающихся, сообщение темы урока. | **2 мин** | Следить за дисциплиной |
| 1.2 Разогреть мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей, для увеличения эластичности мышц и подвижности суставов | 1 И.П.- основная стойка  1 – правую руку поднять вверх, встать на пальцы ног, потянуться вверх.  2 – и.п.  3 – то же левой рукой  4 – и. п.  5 – двумя руками  6 – и.п.  2 И.П. – ноги врозь, руки на поясе.  - поворот головы влево, вправо  - наклон головы вперед, назад  3 И.П. – стоя в наклоне, вращение прямыми руками вперед  4 И.П. – основная стойка  - вращение руками назад  5 И.П. – стойка на одной ноге, вторая опирается на большой палец ноги, руки на пояс.  - круговые движения стопой влево, вправо,  - то же другой ногой | **3 мин** | Следить за чёткостью выполнения, рука прямая, пальцы рук вместе.  Спина прямая, живот подтянут, при повороте влево. вправо, подбородок тянется к плечу  Голова продолжение туловища, взгляд направлен вниз  Держать равновесие. |
| **2.Основная**  **30 мин** | 2.1 Организовать класс для входа в воду.  2.2 Выдохи в воду  2.3 Стрелочка на груди  2.4 Выдохи в воду  2.5 Скольжение на груди  2.6 Повторение ранее изученного материала  2.7 Скольжение на груди с работой ног  2.8 Скольжение на груди с плавательной доской и с работой ног | 1.Спуск в воду по лестнице, спиной к воде, двумя руками держаться за поручни  1. Глубоко вдохнуть, присесть под воду, максимально выдохнуть под водой, Вдох через рот, выдох через нос.  1. Руки положить на воду указательные пальцы касаются друг друга, сделать глубокий вдох, одновременно опуская голову между рук до ушей, сильно толкнутся обеими ногами ото дна вперед, и на выдохе проскользить 2-3 метра, ноги вместе и прямые.  1. Глубоко вдохнуть, присесть под воду, максимально выдохнуть под водой, Вдох через рот, выдох через нос.  1.Руки положить на воду на ширине плеч, сделать глубокий вдох, одновременно опуская голову между рук до ушей, сильно толкнутся обеими ногами ото дна вперед, и на выдохе проскользить 2-3 метра, ноги вместе и прямые.  "Поплавок", Звездочка " на груди  1 Руки положить на воду на ширине плеч, сделать глубокий вдох, одновременно опуская голову между рук до ушей, сильно толкнутся обеими ногами ото дна вперед, и на выдохе проскользить 4-5 метра, ноги работают попеременно прямые, колени не сгибать.  1.Руки держат плавательную доску за ближний край, сделать глубокий вдох, одновременно опуская голову между рук до ушей, сильно толкнутся обеими ногами ото дна вперед, и на выдохе скользить 4-5 метра, ноги работают попеременно прямые, колени не сгибать, для вдоха поднять голову вперед, ноги на дно не опускать | **30 сек**  **10 раз**  **12 раз**  **10 раз**  **10 раз**  **6 раз**  **12 раз**  **4 раза по длине бассейна** | По бортику передвигаться шагом  Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения |
| **3.Заключительная**  **5 мин** | 3.1 Восстановление дыхания  3.2 Организовать класс для выхода из воды  3.3 Построение, расчет, подведение итогов | 1. Выдохи в воду  Выход из воды по лестнице  Построение, расчет, проверка наличия обучающихся, подведение итогов. | **10 раз**  **1 мин**  **3 мин** | Следить за правильностью выполнения  Следить за правильностью выполнения  Отметить учащихся, отлично справившихся с задачами урока и объяснить почему не получилось у других. |